



“智能”为春运助力

2024年春运到3月5日才会结束。在这场“人口大迁徙”中，少不了科技的身影。帮旅客拿行李的客运智能服务机器人、调节室内光线和温度的智能天窗、给地下空间输送阳光的智能光纤系统……这些技术成果大幅提升春运效率，为旅客带来舒适便捷的出行体验。

近年来越来越多的机器人出现在机场、火车站，为旅客提供高质量服务。它们不仅可以提供站内导航、查询列车到发时间等服务，还可以帮助旅客搬运大件行李。

在旅客看不见的地方，机器人同样发挥着重要作用。

动车组结构复杂，零件众多。如今，动车检修人员有了机器人“同事”，检修效率得到大幅提升。它能够迅速完成车底部件的全景扫描和智能分析，将8节车厢的动车组总体检修时间从原来的2.5小时缩至45分钟。机器人“同事”不仅活跃在检修车间，高铁商品仓库也有它们的身影。

夜晚11点是一天中高铁商品仓库工作人员最忙碌的时候。次日始发高铁的商品出库、终到高铁商品移交、新

进商品的入库等工作都会在此时进行。机器人们能够按照规划好的路线移动并搬运指定商品，还可以根据序列号准确找到商品，缩短商品积压时间，显著提升高铁商品配送效率。

对机场来说，安全高效处理旅客托运行李是提升运输效率的关键。在行李托运流程中，最耗费时间的就是等待行李安检以及必要时返回值机柜台进行开包检查。目前，国内绝大多数机场都是通过机场广播、航显系统来通知旅客前来开包检查。多数情况下，收到通知时，旅客早已离开值机柜台，但又被叫回。这给旅客带来诸多不便。

托运行李信息平台帮着解决了这个难题。该平台不仅可以主动向行李异常旅客推送信息，使他们更快返回值机柜台，还可以对行李进行全流程追踪，让旅客实时掌握托运行李状态。此外，还有行李自动装载系统也可以帮着缩短装车时间。

位于福建省厦门市集美区的厦门北站是中国高铁站房中智能化程度最高的车站之一。这里的工作人员可以实时控制车站的亮度、温度等，为旅客

创造舒适的候车环境。

智能天窗可以根据实时监测的光照强度、风力、降雨量及室内外温差等数据，自动开合窗户或窗帘，改善室内环境，节约利用能源。该系统的“秘密武器”是在室外安装的82套采光机。它们每天如向日葵般“追”着太阳采集阳光。大通量特种光纤将采集的阳光输送至地下空间，替代电力照明。

另外，对于旅客来说候车时间紧，想吃顿热乎饭怎么办？

位于济南站内的全国首家铁路智能餐厅，最快48秒便可做出一碗面，平均2.5分钟炒出一盘菜，能够在最短时间内为候车时间紧张的旅客提供食物。一道菜从顾客点单到配送上桌，最快仅需5分钟。如果觉得5分钟太长，铁路智能餐厅还为旅客准备了智能化无人面馆。工作人员只需在机器中加入面粉，48秒后一碗美味的牛肉面就出锅了。

高铁智能餐厅里最耀眼的“明星”当属全自动智能咖啡机。不仅可以制作浓缩咖啡，还能够模仿人类冲煮咖啡动作，为顾客送上一杯手冲咖啡。

据《科技日报》



近期，随着电影《热辣滚烫》的热映，贾玲的成功瘦身掀起一波减肥潮，包括她的减重食谱也被真真假假在各大视频网站推广炒作。另外又值年节，不少人经过长假期间的胡吃海塞，减肥这个话题势必成为热门。减肥离不开运动，更少不了忌嘴，那么合理的清淡饮食是怎么样的，以下内容或可参考——

清淡饮食是“油盐不进”吗

清淡饮食是不吃肉吗？

肉类营养丰富，是一日三餐健康饮食中重要的一部分。首先，肉类富含优质蛋白质，肉类中的动物性蛋白含各种人体必需的氨基酸，更容易被人体吸收和利用。虽然植物中也含有蛋白质，但这类蛋白质通常质量比较差，只有大豆类比较优秀。

蛋白质供应不足时，会导致免疫系统功能下降，使身体抵御外来危害，尤其是病原微生物的能力下降。近期，国际血脂专家组发布立场文件也指出，多吃优质蛋白，例如禽肉、鱼肉、饱和脂肪酸含量低的未加工红肉、低脂奶制品，可预防心脏病。另外，肉类中富含一些重要的矿物质，比如矿物质锌、铁等，如果不吃肉，就很容易出现缺铁、缺锌的问题，导致贫血、味觉功能异常、脱发，以及孩子生长发育迟缓等一系列问题。

清淡饮食就是不放油？

许多人害怕吃油，其实是害怕油里的

脂肪。脂肪是产生能量最多的营养素，脂肪摄入并不是越少越好，要讲究平衡。脂肪摄入过少会影响必需脂肪酸的摄入和脂溶性维生素的吸收，而脂肪摄入过高，就会增加饱和脂肪、胆固醇及能量的摄入。脂肪还有许多重要的生理功能，比如保护内脏、调节体温、促进脂溶性维生素吸收等。中国营养学会在《中国居民膳食营养素参考摄入量》中，推荐成年人膳食脂肪的供能比应该占一天总能量的20%—30%。

其实，我们更需要关注的是脂肪的种类。首先，要减少饱和脂肪的摄入，我们平时吃的牛肉、猪肉、羊肉等，都含有比较多的饱和脂肪。减少饱和脂肪对降低坏胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇）和改善高胆固醇血症有重要意义。

另外就是增加不饱和脂肪的摄入，研究显示，用不饱和脂肪代替饱和脂肪能降低患2型糖尿病的风险。所以，清淡饮食不是不吃油。首先，要多吃高脂肪的鱼



类，比如三文鱼、鲱鱼、凤尾鱼等；其次，烹饪的时候适当增加含有益脂肪酸的植物油，比如用橄榄油、亚麻籽油、紫苏油、核桃油等来做凉菜，用茶油、橄榄油等来煎炒食物。当然，最重要的是，控制烹调用油的数量，每天的烹调油的数量要在25—30克。

清淡饮食不限制糖？

很多人有这样的体会，饮食变清淡了，就特别容易饿，于是就增加了主食的量，甚至对各种甜点心、糖果也来者不拒。在《中国居民膳食指南(2022)》中，对糖的推荐量是“每天精制糖不超过50克，最好不要超过25克”。摄入过多的糖，会造成肥胖，增加患2型糖尿病、血脂异常、脂肪肝、心脏病等疾病的风险。

最后提醒大家，清淡饮食不要吃错了。真正的“清淡饮食”，是指控制盐和烹调油的量，并不代表不吃动物性蛋白质。均衡饮食，才是健康的根本之道。

据中国科普网

头痛感冒拉肚子 别再吃它

前些时，福州一位65岁的老人因为吃了一粒阿莫西林，满脸红肿，全是疹子，眼睛被挤成了一条线。入院治疗一段后才好转出院。

在不少人的认知当中，阿莫西林就是消炎药，很多人不管是感冒发烧头痛，还是身体其他部位出现炎症，都会自行服用阿莫西林，导致阿莫西林滥用现象严重。

阿莫西林是一种广谱青霉素类抗生素，其适应症主要包括：耳鼻喉和上呼吸道感染（鼻窦炎、咽炎、中耳炎等），对过敏性鼻炎无效；下呼吸道感染（支气管炎、肺炎等），对病毒性肺炎无效；泌尿生殖道感染，对霉菌性阴道炎无效；皮肤感染，但对真菌和病毒引起的皮肤问题无效；阿莫西林可以和其他药物联合用于治疗幽门螺杆菌感染，降低消化道溃疡的复发率。总之，阿莫西林用于杀灭或抑制对其敏感的细菌，主要有葡萄球菌、肺炎链球菌、溶血性链球菌、大肠埃希菌等。

一般情况下，炎症并不特指某种疾病，而是人体对抗伤害的一种自我保护机制，但反应过度也会伤及自身。消炎药是指能够消除机体炎症反应的药物，可减轻或消除因疾病引起的红、肿、热、痛等炎症表现。

抗生素是一类由微生物（包括细菌、真菌、放线菌等）产生的具有抗菌作用的物质。这些物质可以干扰其他微生物的生长，从而杀死或抑制病原菌。

消炎药针对的是炎症反应，也就是对症治疗，抗生素针对的是病原微生物，也就是杀灭或抑制感染源。这两者有很大区别，希望大家用药时审慎对待。

据《科普时报》

辟谣

高血压用药期间 不用戒烟戒酒？

流言内容：很多人认为高血压跟吸烟喝酒没有太大关系，只要服药治疗，血压就能下降，不需要戒烟戒酒。

真相解读：如果高血压患者在服用药物治疗期间吸烟、喝酒，可能会影响药效，不利于疾病的治疗，甚至会加重病情。

香烟中含有几十种对人体有害的物质，吸烟不仅会使心率增快、心输出量增加，而且会使血管收缩，导致血压升高。

酒精会加快心率、增加心输出量，饮酒或酗酒后即刻血压可能会降低，但次日血压会明显升高，导致血压波动增加。而且酒精会降低降压药的降压效果，使血压更难控制。

长时间吸烟、喝酒是导致血压波动的重要影响因素，如果没有保持良好生活习惯，会让血压继续波动。因此，想要尽快控制高血压，还应该戒烟戒酒。 据《人民日报》

